

# Strumento 1- Piano alimentare

*(Letto e poi condiviso da uno sponsor OA HOW)*

Un piano alimentare è impegno per il recupero.

Il metodo HOW è stato definito per persone che si riconoscono dipendenti dal cibo.

In HOW crediamo in un approccio disciplinato e strutturato. I membri astinenti HOW non modificano il loro piano alimentare a loro piacimento e si impegnano in un'astinenza senza mezze misure. Le deroghe invitano al ritorno di molti altri problemi.

Il piano alimentare non è un fatto personale in HOW. Questo significa che dipendiamo uno dall'altro per la forza e la crescita di cui abbiamo bisogno per rimanere astinenti. Ci uniamo insieme nello sforzo di liberare il mangiatore compulsivo dalla schiavitù del cibo attraverso l'uso di un piano alimentare, del pensiero positivo e dei Dodici Passi e Dodici Tradizioni di Alcolisti Anonimi.

Mangiamo pasti pesati e misurati con niente in mezzo eccetto bevande senza zucchero e gomme senza zucchero. Il cibo è scritto, condiviso ed impegnato con lo sponsor, così da continuare il nostro recupero e spostare l'attenzione dal cibo. Crediamo inoltre che il pensiero negativo è gran parte della nostra malattia, per cui ci asteniamo dai pensieri negativi.

Quelli di noi che lavorano il concetto del programma HOW usano le seguenti linee guida per i piani alimentari:

1. Non decidiamo a nostro piacere il piano alimentare. Ne usiamo uno datoci da un medico, da un nutrizionista o da un dietista. Ne discutiamo con il nostro sponsor. Non ne scegliamo uno che consenta i cibi che ci danno

compulsione E se un cibo diventa un problema, lo evitiamo.

2. A meno che non sia stato comunicato e approvato da uno sponsor, non saltiamo i pasti , non scambiamo o uniamo i pasti tra loro. Non ci discostiamo né manipoliamo il nostro piano alimentare in nessun modo. Se durante la giornata abbiamo bisogno di cambiare il piano alimentare che abbiamo già affidato, prima chiamiamo uno sponsor per comunicargli il cambio.
3. Noi misuriamo e pesiamo tutte le nostre porzioni così da non fare supposizioni su pesi o misure. Per questo non misuriamo a occhio. Usiamo cups (tazze), spoons (cucchiai) ed una bilancia.

***(qui una sponsor spiega – per 2 minuti- il kit dell’astinenza)***

4. Ci pesiamo una volta al mese fino a che non arriviamo al peso giusto per il nostro fisico, poi una volta alla settimana nella fase di mantenimento.
5. A meno che diversamente consigliato dal tuo medico, prendiamo un multi vitaminico al giorno e beviamo 2 litri di acqua.
6. Non beviamo alcool.
7. Non consumiamo cibi confezionati che contengano zucchero, eccetto se questo è al quinto posto o più in basso nella lista degli ingredienti.

Soprattutto, noi non annacquiamo né indeboliamo la natura disciplinata del programma HOW.

Ricordiamo che: Non è il fagiolino in più che conta, ma la decisione di averlo.